

Horario apertura y cierre instalación

Lunes a jueves de 07h00 a 22h00 // Viernes de 07h00 a 18h30

Sábado. Domingo y festivos de 08h00 a 16h00

Horario con técnico presencial

Lunes a jueves de 07h00 a 09h00, de 13h30 a 16h00 y de 18h00 a 21h30

Viernes de 7h00 a 09h00 y de 14h30 a 16h30

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7h15 - 8h00	● FUNCTIONAL TRAINING	● GAP	● GROUP CYCLE	● PILATES MATWORK	● HIIT
8h05 - 8h50	● PILATES MATWORK	● HIIT	● CIRCUIT TRAINING	● PUMP	● ESPALDA SANA
13h45 - 14h30	● GROUP CYCLE	● ZUMBA	● GAP	● HITT	
14h40 - 15h25	● GAP	● PILATES MATWORK	● CIRCUIT TRAINING	● STRETCH-PILATES	● PILATES MATWORK
18h15 - 19h00	● PILATES MATWORK	● PUMP	● CROSS TRAINING	● ZUMBA	
19h10 - 19h35	● CORE EXPRESS	● HITT EXPRESS	● CORE EXPRESS	● GAP EXPRESS	
20h00 - 20h45	● CIRCUIT TRAINING	● GAP	● PILATES MATWORK	● HIIT	

Sesión cuerpo y mente		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad
Sesión tonificación		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad
Sesión cardiovascolare		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad
Sesión Virtual		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad

D E S C R I P C I Ó N D E C L A S E S C O L E C T I V A S C O N T É C N I C O P R E S E N C I A L

CIRCUIT TRAINING: Clase que combina el trabajo muscular y cardiovascular por estaciones de trabajo.

ESPALDA SANA: Actividad de ejercicios de flexibilidad y posturales, centrados en la espalda, para el reequilibrio de las cadenas musculares, tonificando unas y flexibilizando las otras.

HIIT: Entrenamiento interválico de alta intensidad “High Intensity Interval Training” para un trabajo cardio-muscular completo.

PILATES MATWORK: A través de la metodología Pilates, estas clases suelo están diseñadas para tonificar y mejorar la flexibilidad y la movilidad articular de todo nuestro cuerpo.

PUMP: Clase de tonificación con ejercicios generales de fuerza y resistencia, mediante barra, discos y pesas.

STRETCH-PILATES: Clase de pilates enfocado en ejercicios de estiramiento y control postural.

ZUMBA™: Disciplina de baile y fitness. ¡Una gran fusión para divertirse y ponerse en forma!

GROUP CYCLE: Ciclo indoor para los amantes del entrenamiento a través de resultados, sin olvidar el entretenimiento. Trabaja por cadencias, potencia y comprueba tu rendimiento.

GAP: Trabajo de tonificación completa para glúteos, abdominales y piernas.

CORE: Trabajo de tonificación completa para las abdominales, lumbares y cintura pélvica.

FUNCTIONAL TRAINING: Entrenamiento que se centra en entrenar la fuerza, la estabilidad, la coordinación y la resistencia para la mejora de física en las actividades cotidianas.

CROOS TRAINING: Entrenamiento de alta intensidad combinando disciplinas deportivas el Power Lifting, atletismo, etc, donde trabajarás la fuerza, resistencia y coordinación.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7h15 - 8h00				● GROUP CYCLE			
8h15 - 8h45	● GROUP CYCLE 45'				● YOGA	● PILATES	● TOTAL BODY
9h00 - 9h30	● TONO WORKOUT	● BOXING	● YOGA	● TOTAL BODY	● TONO WORKOUT	● BOOT CAMP 15'	● BOXING
9h45 - 10h30	● PILATES	● TONO WORKOUT	● HIIT	● PILATES	● BOXING	● STRETCHING 15'	● TONO WORKOUT
10h45 - 11h15	● HIIT	● BOOT CAMP 15'	● TONO WORKOUT	● HIIT	● TOTAL BODY	● HIIT	● PILATES
11h30 - 12h00	● TOTAL BODY	● YOGA	● HIIT	● STRETCHING 15'	● PILATES	● YOGA	● BOOT CAMP 15'
12h15 - 12:45	● HIIT	● PILATES	● TONO WORKOUT	● BOOT CAMP 15'	● PILATES	● HIIT	● STRETCHING 15'
13h00 - 13h30	● TONO WORKOUT	● TOTAL BODY	● BOXING	● PILATES	● HIIT	● BOXING	● TONO WORKOUT
14h45 - 15h30		● GROUP CYCLE		● GROUP CYCLE	● TONO WORKOUT	● TOTAL BODY	● PILATES
15h45- 16h30	● PILATES		● STRETCHING 15'		● YOGA		
16h45 - 17h15	● BOXING	● GAP	● TONO WORKOUT	● PILATES	● STRETCHING 15'		
17h25 - 17h55	● HITT	● PILATES	● BOOT CAMP 15'	● BOXING	● TOTAL BODY		
18h10 - 18h50	● GROUP CYCLE						
20h00 - 20h30			●				
20h55 - 21h15	● BOOT CAMP	● STRETCHING	● HIIT	● TONO WORKOUT			

Sesión cuerpo y mente		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad
Sesión tonificación		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad
Sesión cardiovascolare		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad
Sesión Virtual		Baja intensidad		Media intensidad		Alta intensidad

D E S C R I P C I Ó N D E C L A S E S C O L E C T I V A S V I R T U A L E S

CIRCUIT TRAINING: Clase que combina el trabajo muscular y cardiovascular por estaciones de trabajo.

HIIT: Entrenamiento interválico de alta intensidad “High Intensity Interval Training” para un trabajo cardio-muscular completo.

PILATES MATWORK: A través de la metodología Pilates, estas clases suelo están diseñadas para tonificar y mejorar la flexibilidad y la movilidad articular de todo nuestro cuerpo.

BOXING: Entrenamiento completo cardio muscular para ganar fuerza y resistencia a través de ejercicios de golpeo y condicionamiento físico utilizados en las salas de boxeo.

STRETCHING: Combinación de ejercicios tanto estáticos como dinámicos para la mejora de la flexibilidad y la movilidad articular.

TONO WORKOUT: Clase de tonificación con ejercicios generales de fuerza y resistencia, mediante barra, discos y pesas.

GROUP CYCLE: Ciclo indoor para los amantes del entrenamiento a través de resultados, sin olvidar el entretenimiento. Trabaja por cadencias, potencia y comprueba tu rendimiento.

GAP: Trabajo de tonificación completo para glúteos, abdominales y piernas.

BOOT CAMP: Entrenamiento que se centra en trabajar la fuerza, la estabilidad, la coordinación y la resistencia para la mejora de física en las actividades cotidianas.

YOGA: Disciplina física y mental que busca el equilibrio entre cuerpo y mente.